

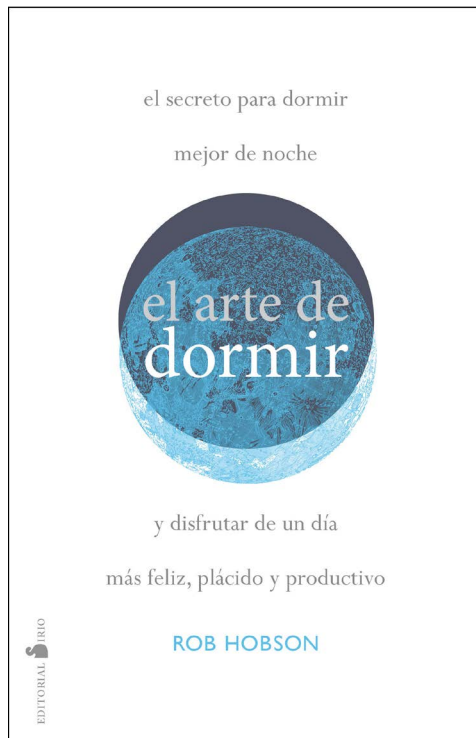


DISEÑO ELEGANTE. MANUAL BIEN DOCUMENTADO SOBRE LOS 3 PILARES DEL SUEÑO: HÁBITOS, AMBIENTE Y DIETA



El autor

Rob Hobson es titulado en Nutrición y Salud Pública y cuenta con más de doce años de experiencia. Desempeña su labor tanto en el sector público, dentro del Servicio Nacional de Salud y de diversas organizaciones benéficas, como en el privado, colaborando con numerosas empresas del sector sanitario y del bienestar en Reino Unido. Es autor de cientos de artículos que han aparecido en publicaciones como el *Daily Mail*, *Daily Express* o *Women's Health*, colabora habitualmente en distintos programas de radio y televisión de su país y es coautor del popular libro *Alimentación sana para vivir mejor*, traducido a varios idiomas. Rob es un apasionado de la salud y contagia su entusiasmo por las fórmulas sencillas y realistas para vivir mejor. Sus consejos son fruto de sus conocimientos como especialista y su experiencia personal e inspiran a pacientes de todo el mundo.



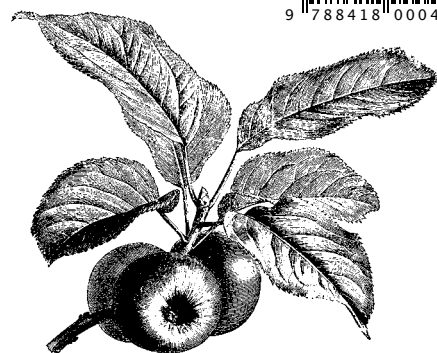
Título: *El arte de dormir*
Subtítulo: *El secreto para dormir mejor de noche y disfrutar de un día más feliz, placido y productivo*
Autor: Rob Hobson
P. sin IVA: 12,02€ PVP: 12,50€
Tamaño: 13,5 x 21cm Nº págs: 190
THEMA: VFJV BISAC: HEA043000
Encuadernación: Rústica Categoría: B
ISBN: 9788418000409

CLAVES DE VENTA

- ✓ En la era de la ansiedad y el estrés, los **trastornos del sueño** son epidemia.
- ✓ Interior **elegante**, con imágenes oníricas y grabados a doble tinta.
- ✓ El autor es **médico** y se basa en su experiencia personal y el asesoramiento de expertos.
- ✓ Enfoque muy **actual y completo**: ciclo circadiano, los sueños, la siesta, alimentación y suplementos, desintoxicación digital, hábitos, el orden, mindfulness...

TAGS

INSOMNIO // SUEÑO // DESCANSO // NEUROCIENCIA
ESTRÉS // CANSANCIO // ANSIEDAD // FATIGA
FIBROMIALGIA // HÁBITOS // AUTOAYUDA
TRASTORNOS DEL SUEÑO



Sinopsis

Si te cuesta dormir bien y te preguntas cuál será el secreto de una buena noche de sueño reparador, este libro puede ser la respuesta que estás buscando. *El arte de dormir* nos guía en un viaje que comienza con la búsqueda de nuestro patrón de sueño y la identificación de los problemas que contribuyen a nuestra falta de descanso. Mediante la experiencia personal del autor, el estudio de las últimas investigaciones científicas y el asesoramiento de expertos, este libro profundiza sobre los tres pilares clave del buen dormir: hábitos, ambiente y dieta.

Libros relacionados:

